ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № \_\_\_\_

ИНСТРУКТОР: Нестеров А.А.

ДАТА: 26.11.20

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.

Место проведения: Спортивный стадион. Парк. Сквер.

Задачи урока: а) Образовательная – Совершенствование техники бега. Развитие силовой выносливости. Развитие общей выносливости

б) Воспитательная – воспитание волевых качеств.

в) Оздоровительная - пропаганда здорового образа жизни, повышение двигательной активности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (28 мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 20 мин | - |
| 2. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).  3. ОРУ: а) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вперёд, назад. б) И.п.- основная стойка. Круговые вращения руками, 4 вперёд, 4 назад в) И.п.- ноги на ширине плеч, руки согуты в локтях и подняты на уровне груди. Рывки руками на уровне груди. г) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 3 пружинящих наклона влево, И.п., 3 пружинящих наклона вправо, И.п. д) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения тазом, 4 в одну сторону, 4 в другую. е) И.п.-широкая стойка, руки на поясе. Наклоны, к левой ноге, к центру, к правой, И.п. ё) И.п.-ноги вместе, руки на поясе. 3 пружинящих наклона вниз, И.п. ж) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения в голеностопном суставе одной ноги в обе стороны, затем другой. з) И.п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперёд, назад, влево, вправо (прыжки примерно на 30см) | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 8мин | 7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз |
| Основная часть  (44 мин) | 1. Отдых | Питье воды | 1мин | - |
| **2. Специальные беговые упражнения (СБУ):**  **Первая серия:**  1. Подскоки  2. Приставной шаг  3. Бег «с захлестом голени»  4. Бег прямыми ногами вперед  5. Бег с высоким подниманием бедра  6. Выпрыгивания вверх с продвижением  7. «Семеняший бег»  8. Многоскоки  9. Бег спиной вперед  10. Многоскоки на правую ногу  11. Многоскоки на левую ногу  12. Попеременные прыжки на стопе, прямыми ногами с продвижением вперед.  13. Ускорение  14. Ускорение | Приставной шаг выполняется боком по 5 раз на каждую ногу. Вовремя бега с «захлестыванием голени» руки работают вперед-назад. При беге спиной вперед сделать акцент на частоту движений. При переменных прыжках на стопе с продвижением колени прямые, нога вперед не выносится, прыжки и продвижение вперед осуществляется за счет движения стопы в голеностопном суставе.  Ускорения следует выполнять со скорость 85-90% от МАХ.  Все СБУ выполняются через ходьбу к исходной отметке. | 15мин | 1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м |
| 3. Отдых | Питье воды. Упражнения на растяжку. Ходьба или бег «трусцой» | 5мин | - |
| **4. Вторая серия:**  1. Подскоки  2. Приставной шаг  3. Бег «с захлестом голени»  4. Бег прямыми ногами вперед  5. Бег с высоким подниманием бедра  6. Выпрыгивания вверх с продвижением  7. «Семеняший бег»  8. Многоскоки  9. Бег спиной вперед  10. Многоскоки на правую ногу  11. Многоскоки на левую ногу  12. Попеременные прыжки на стопе, прямыми ногами с продвижением вперед.  13. Ускорение  14. Ускорение | Приставной шаг выполняется боком по 5 раз на каждую ногу. Вовремя бега с «захлестыванием голени» руки работают вперед-назад. При беге спиной вперед сделать акцент на частоту движений. При переменных прыжках на стопе с продвижением колени прямые, нога вперед не выносится, прыжки и продвижение вперед осуществляется за счет движения стопы в голеностопном суставе.  Ускорения следует выполнять со скорость 85-90% от МАХ.  Все СБУ выполняются через ходьбу к исходной отметке. | 15мин | 1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м  1х60м |
| 5. Отдых | Питье воды. Упражнения на растяжку. Ходьба или бег «трусцой» | 3мин |  |
| 6. Планка | Не прогибаться в пояснице. Голова, спина и ноги образуют одну прямую. | 5мин | 2х2’/1’отдых |
| Заключит. часть  (18мин) | 1. Бег | Спокойный равномерный бег, следить за дыханием (ЧСС не более 140уд/мин). | 6мин | - |
| 2. Упражнения на гибкость | Уделить особое внимание наиболее задействованным в занятии мышечным группам | 12 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 90 МИНУТ | | | | |